SPORT W OBRAZACH

12

BIEGI SZTAFETOWE



WYDAWNICTWO
GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

OD WYDAWNICTWA

„Sport w obrazach" jest wydawnictwem opartym całkowicie na zasadzie poglądowości. Każdy zeszyt poświęcony jest jednej konkurencji sportowej przedstawionej za pomocą fotografii, zdjęć filmowych, tablic, wykresów porównawczych, rysunków itp.

Posługując się naszymi książeczkami każdy sportowiec będzie mógł nie tylko odtworzyć w sposób najbardziej prawidłowy odpowiedni zespół ruchów, lecz także otrzyma wiele niezbędnych wiadomości dotyczących danej dyscypliny sportowej.



ZDOBYWAJCIE ODZNAKĘ

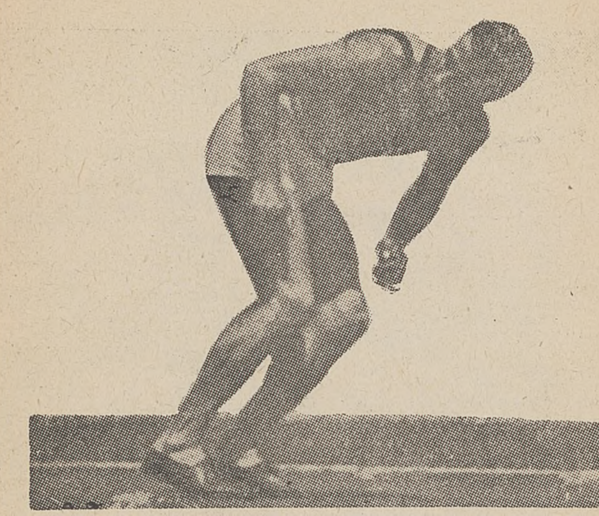




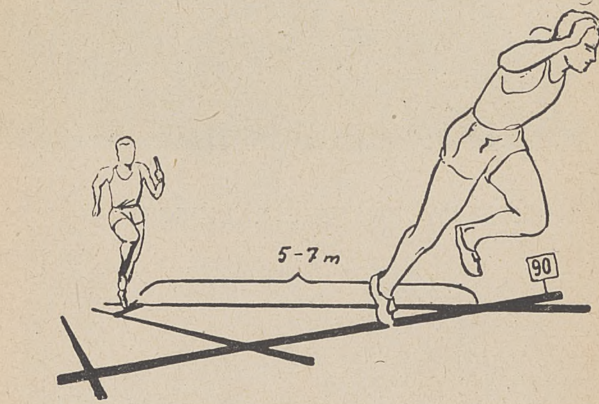
Sport Ludowy

wychowuje młodzież do walki o

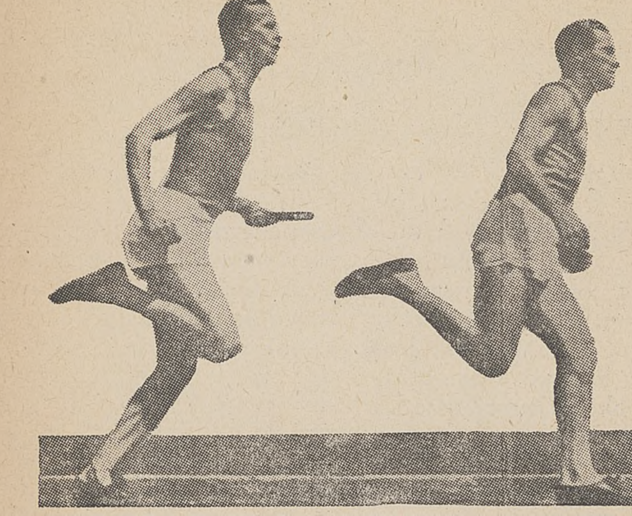
Pokój i Plan 6-letni



W tej pozycji odbierający czeka w skupieniu na moment, kiedy podający wpadnie na „znak" (linię pomocniczą, znajdującą się w odległości 5—7 m przed strefą zmiany). Gdy to nastąpi, zawodnik rusza pełną szybkością naprzód



Moment wybiegu zawodnika przyjmującego pałeczkę



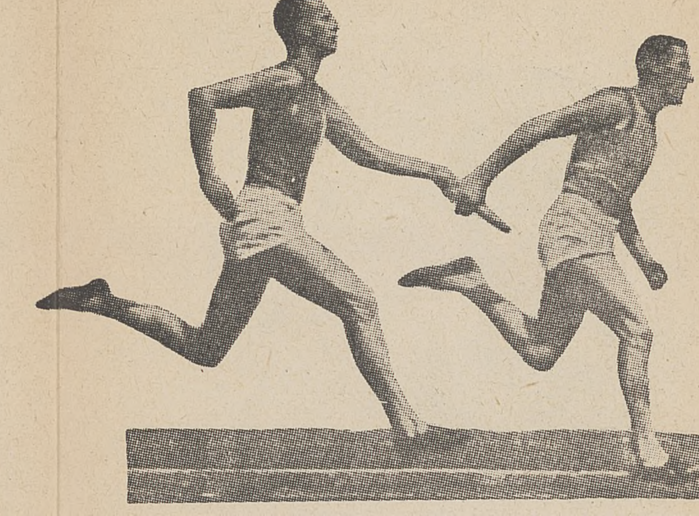
Obaj zawodnicy w pełnym biegu. Odbierający (biegnący w przodzie) nie ogląda się za podającym. Rękę wyciąga po pałeczkę po przebiegnięciu około 15 m

KIEDY ODBIERAJĄCY PAŁECZKĘ ROZPOCZYNA BIEG

Zależy to od szybkości, jaką rozwija podający. Przy średniej klasie sprinterskiej odbierający wybiega, gdy podający zbliży się do linii strefy granicznej na odległość około 5,50—6 metrów. Po wielu ćwiczeniach odległość tę da się dokładnie ustalić i wymierzyć w stopach.

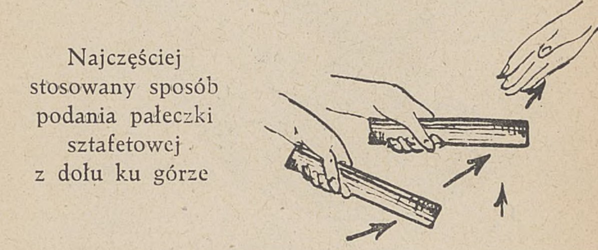
Przy zestawieniu składu sztafety pamiętać należy o tym, że najkrótszy dystans biegną w sztafecie zawodnicy: pierwszy i czwarty, gdyż biegną oni najwyżej 110 m, podczas gdy numery drugi i trzeci biegną po 120 m.

Dotychczasowy sposób zmiany pałeczki polegał na tym, że wybiegający trzymał pałeczkę w lewej ręce i podawał ją odbierającemu do prawej. Biegnący na trasie po otrzymaniu pałeczki w czasie biegu przekładał ją z prawej do lewej ręki. Ostatni z drużyny otrzymywał pałeczkę do prawej i tak kończył bieg.

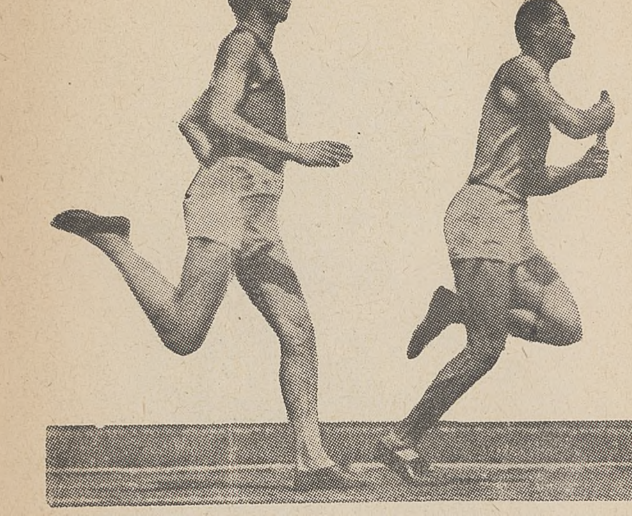


Dobra zmiana pałeczki następuje w momencie rozwijania przez obu zawodników największej szybkości (między 15 a 17 metrem strefy zmiany). Podający wyciąga rękę do przodu, odbierający — do tyłu

Najczęściej stosowany sposób podania pałeczki sztafetowej z dołu ku górze



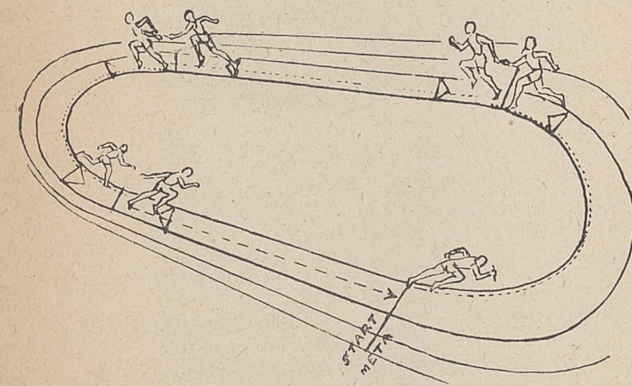
Ostatnio sztafety Związku Radzieckiego stosują nowy sposób zmiany pałeczki polegający na tym, że biegacze nie przekładają pałeczki z ręki do ręki. Startujący trzyma pałeczkę w prawej, podaje ją drugiemu do lewej, ten trzeciemu do prawej i ostatni przyjmuje pałeczkę do lewej ręki. Ten sposób zmiany pałeczki jest z wielu względów korzystniejszy od sposobu stosowanego dotąd.

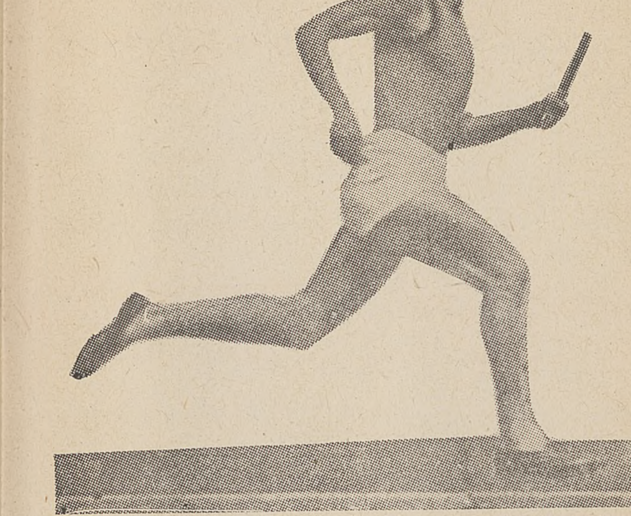


Przy ogólnie stosowanej zmianie odbierający — po przyjęciu pałeczki do ręki prawej — przekłada ją natychmiast do ręki lewej. Zawodnik podający pozostaje na własnym torze do chwili przebiegnięcia innych drużyn

NOWY SPOSÓB ZMIANY PAŁECZKI

stosowany przez reprezentacyjną drużynę Związku Radzieckiego





Bieg z pałeczką w ręku

PRZEPISY

Dla każdej zmiany winna być wyznaczona linia na 10 m przed i 10 m poza linią właściwego dystansu. Przestrzeń między tymi liniami nazywa się „strefą zmiany". Obydwaj zawodnicy muszą się znajdować w tej strefie, gdy pałeczka przechodzi z rąk jednego do rąk drugiego biegacza. Pałeczki nie wolno rzucać ani też upuścić na ziemię. Powoduje to bowiem dyskwalifikację drużyny.

Pałeczka powinna być niesiona przez cały czas trwania biegu. Żadnemu zawodnikowi nie wolno przebiec dwu zmian w jednym biegu. Na dystansach do 400 m włącznie sztafety startują w oddzielnych torach.

Pałeczka winna być zrobiona z drzewa (najlepiej w środku wydrążona) lub z masy papierowej i ważyć co najmniej 50 gramów. Długość pałeczki 30 cm, obwód 12 cm.

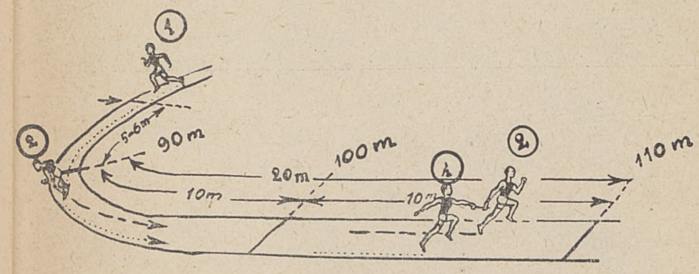
TECHNIKA ZMIANY PAŁECZKI

Zmiana pałeczki musi nastąpić w pełnym biegu, przy końcu tzw. „strefy zmiany". Długość tej strefy wynosi 20 metrów: dziesięć metrów przed i dziesięć metrów za właściwą linią dystansu.

Przy sztafecie 4×100 m pierwsza „strefa zmiany" znajduje się więc między 90 a 110 metrem, druga — między 190 a 210 metrem, a trzecia między 290 a 310 metrem od startu.

W tych to strefach musi nastąpić zmiana pałeczki między dwoma biegaczami. Zmiana powinna być tak wyćwiczona, żeby odbierający pałeczkę otrzymał ją między piętnastym a siedemnastym metrem strefy zmiany. Odbierającemu nie wolno przyjąć pałeczki poza strefą zmiany, gdyż powoduje to dyskwalifikację sztafety. Nie wolno również odbierającemu — choć powoduje to już nie dyskwalifikację, ale stratę cennych ułamków sekundy — obracać się przy odbieraniu pałeczki albo wyciągać rękę do tyłu wcześniej niż po 15 metrach biegu.

STREFA ZMIANY



Moment wybiegu oraz podania pałeczki

1 = podający pałeczkę

2 = przyjmujący pałeczkę

JAK UCZYĆ ZMIANY PAŁECZKI

Naukę należy rozpocząć od pokazu zmiany pałeczki i objaśnienia przepisów. Z kolei przystępuje się do:

1. ZMIANY PAŁECZKI W MARSZU

Ćwiczący maszerują w rzędzie. Ostatni w rzędzie trzyma pałeczkę w lewej ręce, a doganiając przyśpieszonym krokiem współćwiczącego, na komendę „hop" podaje mu pałeczkę.

Przy odbieraniu pałeczki współćwiczący wyciąga otwartą prawą rękę do tyłu. Po przyjęciu pałeczki ćwiczący przekłada ją do lewej ręki i przyśpieszonym krokiem zdąża do następnego, wręcza mu pałeczkę itd. W ten sposób pałeczka przechodzi w rzędzie przez wszystkich ćwiczących.

2. ZMIANY PAŁECZKI W LEKKIM BIEGU

W rzędzie — przy odległości od 6 do 8 m między ćwiczącymi — następuje zmiana pałeczki w lekkim biegu. Należy doprowadzić do automatycznego przekładania pałeczki z prawej do lewej ręki.

3. ZMIANY PAŁECZKI ZE STARTU PÓŁWYSOKIEGO

Odległość między ćwiczącymi 25 do 30 m. Odbierający pałeczkę stoi na lekko ugiętych nogach (lewa noga w przodzie prawa o pół lub o całą stopę w tyle) i przez prawy bark patrzy na znak kontrolny, znajdujący się w odległości około 6 kroków przed strefą zmiany. Z chwilą gdy nadbiegający wpadnie na ten znak, odbierający pałeczkę wybiega. Zmiany pałeczki dokonuje się na „hop". Unikać przedwczesnego wyciągania ręki do tyłu i oglądania się za siebie.

4. PÓŁWYSOKI START NA WIRAŻU

Na wirażu należy nakreślić strefę zmiany. Początek strefy oznacza się trójkątem zwróconym wierzchołkiem w kierunku biegu, a koniec strefy — trójkątem zwróconym wierzchołkiem w przeciwnym kierunku. Odbierający czeka w półwysokim starcie na moment, gdy nadbiegający wpadnie na znak kontrolny w odległości około 6 kroków od miejsca wybiegu przyjmującego pałeczkę. Odbierający rozpoczyna wtedy bieg pełnym sprintem i po 15 mniej więcej metrach następuje zmiana pałeczki.

Należy zwrócić uwagę na to, ażeby przekazujący pałeczkę nie zbiegli ze swego toru tak długo, aż przebiegną wszystkie sztafety.

OGÓLNIE O BIEGU SZTAFETOWYM

Biegi sztafetowe to konkurencja bardzo ciekawa i emocjonująca, zwłaszcza jeśli poziom drużyny jest wyrównany i jeśli zawodnicy potrafią dobrze zmieniać pałeczkę. Często również wyłaniają się w nich nowe talenty. W biegach tych nie tylko czołowi, ale i przeciętni biegacze — niekiedy nawet zupełnie nieznani — przyczyniają się do zwycięstwa całej drużyny. Ze względu na swój charakter zespołowy biegi sztafetowe winny być rozgrywane we wszystkich szkołach, klubach, kołach i ludowych zespołach sportowych. Nie powinno ich zabraknąć na żadnych zawodach. Byłoby nawet bardzo wskazane, ażeby od czasu do czasu urządzać imprezy złożone z samych biegów sztafetowych (z ewent. dodaniem 2—3 konkurencji rzutów czy skoków).

DOBRE ZMIANY DECYDUJĄ O ZWYCIĘSTWIE

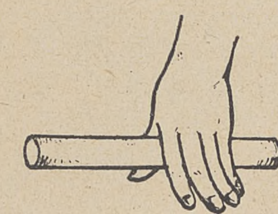
W sztafetach na dystansach krótkich, dobre zmiany stanowią trzy czwarte zwycięstwa. Zmiana pałeczki musi nastąpić w pełnym biegu. A jakże często na naszych bieżniach podający pałeczkę przegania odbierającego. Na takiej zmianie nie tylko nic się nie zyskuje, ale nawet traci. Na dobrze wytrenowanej zmianie można zyskać przeszło pół sekundy.

O ile w biegach płaskich na 100 m żaden człowiek nie zeszedł poniżej 10,1 sek., to w sztafecie 4×100 m czterech zawodników pobiegło setkę przeciętnie w 10 względnie nawet w 9,9 sekund. Rekord świata w biegu 4×100 m wynosi bowiem 39,8 sek.

Jedna z sztafet, nie posiadająca w drużynie ani jednego sprintera, który biegałby setkę poniżej 10,8 ustanowiła w sztafecie 4×100 m rekord krajowy wynikiem 41,1 sek.

Rekord Polski z czasem 41,9 posiada sztafeta reprezentacyjna w składzie: Danowski, Zasłona, Dunecki i Trojanowski.

Rekord Polski w biegu sztafetowym kobiet 4×100 m wynosi 48,2 sek.



Sposób trzymania pałeczki sztafetowej na starcie

CZOŁOWE BIEGACZKI NA JEDNYM Z OBOZÓW PRZED TRENINGIEM DO BIEGU SZTAFETOWEGO.
Od lewej: Cieślik—Minnicka, Gębolisówna, Wajsówna II, Gburkówna, Moderówna, Słomczewska, Legutko i Paździorówna.



POLSKA — 10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W 1950 ROKU

Sztafeta 4×100 m kobiet

Budowlani, Chorzów	51,9 sek.
Kolejarz, Toruń	52,2 ,,
Budowlani, Gdańsk	52,8 ,,
Kolejarz, Kraków	53,0 ,,
LZS, Żurawica	53,1 ,,
Gwardia, Kraków	54,1 ,
Spójnia, Grudziądz	54,3 ,,
Spójnia, Gdańsk	54,4 ,,
Spójnia, Warszawa	54,6 ,,
Kolejarz, Poznań	55,1 ,,

Sztafeta 4×200 m kobiet

Budowlani, Chorzów	1:52,8 sek.
Budowlani, Gdańsk	1:52,7 ,,
LZS, Żurawica	1:56,3 ,,
Spójnia, Grudziądz	1:56,6 ,,
Gwardia, Kraków	1:57,5 ,,
AZS, Poznań	1:58,1 ,,
Kolejarz, Bielsko	1:59,2 ,,
Kolejarz, Przemyśl	2:00,8 ,,
Kolejarz, Kraków	2:01,0 ,,
Kolejarz, Poznań	2:02,2 ,,

Sztafeta 4×100 m mężczyzn

Ogniwo, Kraków	43,8 sek.
AZS, Poznań	44,2 ,,
Ogniwo, Warszawa	44,3 ,,
Unia, Kraków	44,3 ,,
ŁKS, Włókniarz	44,3 ,,
AZS, Wrocław	44,7 ,,
Kolejarz, Poznań	44,9 ,,
Unia, Łódź	45,0 ,,
Spójnia, Warszawa	45,2 ,,
Budowlani, Gdańsk	45,3 ,,

Sztafeta 4×400 m mężczyzn

Ogniwo, Kraków	3:27,9 sek.
Spójnia, Gdańsk	3:29,3 ,,
AZS, Wrocław	3:29,5 ,,
Górnik, Zabrze	3:30,9 ,,
Unia, Łódź	3:31,7 ,,
Budowlani, Gdańsk	3:31,8 ,,
Związkowiec, Poznań	3:36,6 ,,
Włókniarz, Łódź	3:36,8 ,,
Budowlani, Chorzów	3:37,2 ,,
AZS, Poznań	3:38,8 ,,

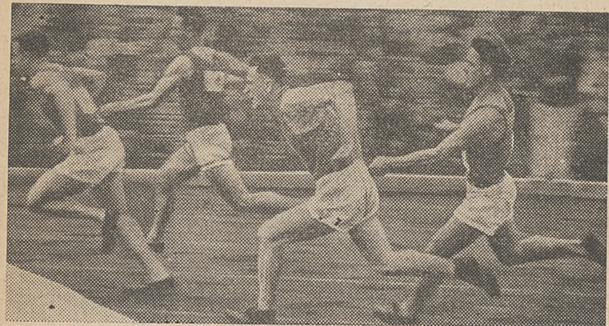
ZMIANY SZTAFET

W BIEGACH 4×400 M
I NA DYSTANSACH DŁUŻSZYCH

Szybkość, z jaką biegacze dochodzą do strefy zmiany, jest różna i zależna od stopnia wyczerpania zawodnika kończącego bieg. Odpowiedzialny za dobre odebranie pałeczki jest odbierający.

Odbierający pałeczkę musi dobrze obserwować dobiegającego i dokładnie ocenić siły i tempo partnera kończącego bieg, ażeby we właściwym momencie rozpocząć bieg. Zawodnik podający pałeczkę musi starać się biec po linii prostej, ażeby ułatwić partnerowi odbiór pałeczki. Zmiana pałeczki winna nastąpić na pierwszych 10 metrach strefy zmiany.

Z naciskiem podkreślić należy, że jedynie przy sztafecie 4×400 m i dystansach dłuższych wskazane jest, ażeby przyjmujący pałeczkę obserwował nadbiegającego. Nigdy nie wolno jednak tego czynić przy zmianach na 4×100 czy 4×200 m.



Pałeczkę sztafetową zmieniają zawodnicy radzieccy w pełnym biegu.

MISTRZOWIE EUROPY



Ľ. Kaliajew



W. Suchariew

ZSRR



L. Sanadze



N. Karakułow

NA MISTRZOSTWACH EUROPY W BRUKSELI (1950 R.)
REPREZENTACYJNA DRUŻYNA ZWIĄZKU RADZIECKIEGO W BIEGU SZTAFETOWYM 4×100 m ZAJĘŁA PIERWSZE MIEJSCE I ZDOBYŁA TYTUŁ MISTRZA EUROPY (z czasem 41,5 sek.)

Rekord ZSRR (w tym samym składzie) — wynosi 40,9 sek.

RÓŻNICE

MIĘDZY DAWNĄ I NOWĄ ZMIANĄ PAŁECZKI

Zmiana dawna	Zmiana nowa
Zawodnik Nr 1 Wybiegający z dołków trzyma pałeczkę w lewej ręce. Przy podawaniu pałeczki musi odbiec około 70 cm od wewnętrznej krawędzi toru. To zejście na środek toru powoduje stratę około jednej dziesiątej sekundy.	*Zawodnik Nr 1* Wybiegający startuje z pałeczką w prawej ręce. Biegnie cały czas przy wewnętrznej krawędzi toru i przy podawaniu pałeczki nie schodzi na środek toru.
Zawodnik Nr 2 Po odebraniu pałeczki do ręki prawej — musi ją przełożyć do lewej ręki, co powoduje pewne „zwolnienie" biegu.	*Zawodnik Nr 2* Przyjmuje pałeczkę do ręki lewej i biegnie środkiem toru. Ponieważ biegnie cały czas na prostej, nie traci nic na czasie.
Zawodnik Nr 3 Przyjmuje pałeczkę znów do ręki prawej. Biegnie cały czas przy wewnętrznej linii, ale przy podawaniu pałeczki musi — podobnie jak nr 1, zejść na środek toru, ażeby lewą ręką podać pałeczkę do prawej odbierającego. W czasie biegu odbierający przekłada pałeczkę z prawej do lewej.	*Zawodnik Nr 3* Odbiera pałeczkę do prawej ręki, biegnie cały czas przy wewnętrznej krawędzi toru. Żaden z zawodników drużyny nie przekłada — w czasie biegu — pałeczki z ręki do ręki.
Zawodnik Nr 4 Odbiera pałeczkę do prawej ręki i tak kończy bieg.	*Zawodnik Nr 4* Przyjmuje pałeczkę do lewej ręki.

NAJLEPSZE W ŚWIECIE



SZTAFETA ZWIĄZKU RADZIECKIEGO USTANOWIŁA W 1950 ROKU NOWY REKORD ŚWIATA W BIEGU 4×200 M

Na zdjęciu nowe rekordzistki:
(od lewej) Czudina — najwszechstronniejsza zawodniczka świata, Malszyna, Duchowicz i mistrzyni Europy w biegach na 100 i 200 m Sieczenowa z czasem 1:40,6

SPORT W OBRAZACH

12

BIEGI SZTAFETOWE

Redaguje: Zespół Redakcyjny
Wydawnictwo Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
Warszawa 1951. Printed in Poland.
Drukowano w nakładzie 20 000 egz. na papierze ilustr. 80 g, V kl. w drukarni Wyd. MON w Gdyni. Zam. 393/C-198. W-2-14101

Cena zł 1.55

SPORT W OBRAZACH

UKAZAŁY SIĘ:

Nr 1 **SKOK WZWYŻ**
na zdjęciu filmowym — W. Kuźmicki

Nr 2 **START**
na zdjęciu filmowym — E. Kiszka

Nr 3 **BIEG KRÓTKI**
na zdjęciu filmowym — E. Kiszka

Nr 4 **PCHNIĘCIE KULĄ**
na zdjęciu filmowym — W. Gierutto

Nr 5 **RZUT GRANATEM**
na zdjęciu filmowym — M. Gburczyk

Nr 6 **SKOK W DAL**
na zdjęciu filmowym — M. Moderówna

Nr 7 **TRÓJSKOK**
na zdjęciu filmowym — Z. Weinberg

Nr 8 **RZUT DYSKIEM**
na zdjęciu filmowym — M. Łomowski

Nr 9 **RZUT OSZCZEPEM**
na zdjęciu filmowym — M. Gburczyk

Nr 10 **SKOK O TYCZCE**

Nr 11 **BIEG PRZEZ PŁOTKI**

Nr 12 **BIEGI SZTAFETOWE**

Nr 13 **BIEGI NA PRZEŁAJ**

Nr 14 **SKOK STARTOWY I KRAUL**

Nr 15 **PŁYWANIE — STYL GRZBIETOWY**